

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«27» августа 2021 г.

Протокол № 12
от «27» августа 2021 г.

Утверждаю
директор МБОУДО
ДПЦ «Содружество»



[Handwritten signature]

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Общение в экстремальных ситуациях»
(теория)

Возрастная категория: 14-30 лет

Срок реализации: 10 лет

Педагог дополнительного образования:

Широков Владимир Николаевич

г. Калуга,
2019 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Общение в экстремальных ситуациях» (теория)
Автор программы	Широков Владимир Николаевич
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название творческого объединения	Клуб «Финист»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	ДПК «Ровесник»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	г. Калуга, ул. Жукова, д.8
Год разработки	2019год
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	10 лет
Учебно – тематическое планирование	1 год обучения – 144 часа 2 год обучения – 216/144 часа 3 год обучения – 216/144 часа 4 год обучения – 216/144 часа 5 год обучения – 216/144 часа 6 год обучения – 216/144 часа 7 год обучения – 216/144 часа 8 год обучения – 216/144 часа 9 год обучения – 216/144 часа 10 год обучения – 216/144 часа
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	14-30 лет
Направление и вид деятельности	Социально-гуманитарное, Программа гражданско-патриотического направления (школа выживания)
Форма реализации	стационарная
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Новая редакция, 2021 год Приложение № 2 от 01.06.2022 г. Приложение № 3 от 01.06.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы социально-педагогическая. Теоретический анализ источников специальной литературы позволил заключить, что самооборона в понимании «защиты себя» - рассматривается как применение любых приёмов и действий с целью сохранения жизни, здоровья, самоуважения, личных прав и имущества в опасных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью.

Актуальность программы в том, что она учит воспитанников рассматривать трудности как неправильно понятые жизненные ситуации, готовит их к решению подобных проблем, предоставляя арсенал методов их решения. В конечном итоге вырабатывает жизнеборческую позицию, что особенно актуально в современных условиях.

Новизна программы заключается в том, что она основана на различных методиках самообороны, что позволяет обучающимся расширить кругозор и успешно противостоять насилию. Кроме того - умение оптимально вести себя в экстремальных ситуациях, что необходимо человеку. Основное отличие программы - это умение решать возникающие задачи как с применением существующих техник боя, так и вне рамок боевых искусств.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она объединяет разнохарактерные темы (физическую подготовку, психологические возможности человека, элементарные медицинские умения, юридическую грамотность, страницы истории и культуры Отечества и др.), позволяющие вызвать интерес у обучающегося к познанию мира и общества, вооружив его необходимыми навыками выживания в нестандартных условиях социума, а также навыками коммуникативного общения и комбинаторного мышления.

Цель программы – способствовать становлению гражданской позиции личности воспитанника, вооружённого практическими навыками жизнестроительства, способного к социальной и профессиональной адаптации.

Задачи программы

Образовательные

- Помочь научиться использовать нормативные правовые документы в своей деятельности.
- Способствовать овладению техникой рукопашного боя в различных условиях и
- навыкам ведения боя различным холодным оружием и подручными предметами.
- Способствовать овладению наукой о здоровье (саморегуляция, массаж, диета).
- Дать начальные навыки первой медицинской помощи, необходимое знание анатомии и физиологии.
- Помочь получить необходимую информацию о прикладной психологии.
- Помочь получить знания об устройстве и принципах работы холодного оружия и защитных приспособлений в их исторических и технических аспектах.
- Способствовать овладению приемами формирования через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о самообороне как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья.

Развивающие

- Помочь научиться владеть культурой мышления, быть способным к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения.
- Помочь научиться находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и

выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков.

- Способствовать стремлению к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства.
- *Воспитательные*
- Помочь научиться уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия, быть способным к диалогу с представителями других культур.
- Помочь научиться осознавать движущие силы и закономерности исторического процесса, место человека в историческом процессе, политической организации общества.
- Помочь научиться быть готовым к кооперации с коллегами, работе в коллективе.
- Воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность.
- Формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий,
- приобщать занимающихся к общечеловеческим ценностям.

Одной из форм реализации воспитательной функции являются мероприятия воспитательно-познавательного характера, которые включают в себя гражданско-патриотическую направленность (подготовка к участию в мероприятиях, приуроченных к праздникам гражданско-патриотического характера День народного единства, День Великого стояния на реке Угре и др.), нравственно-духовную направленность обеспечивает подготовка к участию в мероприятиях связанных с День Великого стояния на реке Угре т.п., просмотр художественных и документальных фильмов, проведением бесед, посещение семинаров и других мероприятий).

Вид программы – модифицированная.

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Возраст воспитанников, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 14-30 лет.

Состав группы: допускаются группы разновозрастного состава.

Особенности набора обучающихся: принимаются все желающие на добровольной основе с учётом их физических и умственных способностей.

Количество обучающихся в группах 1 года обучения 12 человек, 2-10 года обучения 10 человек.

Срок реализации программы –10 лет.

Режим занятий: 1 год обучения – 4 часа в неделю (144 часа в год), 2 – 10 год обучения – 6 часов в неделю (216 часов в год). В случае необходимости допускается 144 часа в год для 2-10 года обучения (для совместителей).

Формы занятий. Обучающиеся усваивают нужную информацию о видах и способах самообороны, разминки и отработки технических действий, о том, что следует тренировать, почему и как. Некоторые знания можно тренировать методом погружения, то есть тренировка происходит постоянно в ходе обычной жизни, а на занятиях отрабатываются те действия, для которых нужен специальный снаряд, партнёр или консультация преподавателя. Таким образом, развивается мотивация к дальнейшему обучению и совершенствованию. Также применяются такие формы занятий как лекции, просмотры фото и видеоматериалов, беседы, встречи с интересными людьми, экскурсии, выходы на культурные мероприятия, посещения занятий различной направленности, настольные и кабинетные игры, подготовка и проведение показательных выступлений, участие в военно-исторических фестивалях, участие в спортивных соревнованиях по мере необходимости и желания.

Ожидаемые результаты и способы их определения.

Основная форма определения результата - опрос или собеседование по пройденным темам. Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года, а итоговая в конце учебного года. Также аттестация может быть проведена по итогам участия в различных мероприятиях согласно плану работы клуба. Результаты заносятся в сводную таблицу (приложение №1).

После 1 года обучающиеся должны знать:

- основную информацию по технике безопасности, гигиене, прикладной анатомии и физиологии;
- юридические аспекты самообороны;
- историю и содержание традиционных воинских искусств (бокс, самбо, каратэ).
- После 1 года обучающиеся должны уметь:
- распознавать мимику агрессивно настроенного человека;
- отличать виды традиционных боевых искусств (бокс, самбо, каратэ);
- избегать или нейтрализовать конфликтные ситуации.
- Способ определения результата - свободное собеседование.
- После 2 года обучающиеся должны знать:
- историю и содержание нетрадиционных отечественных систем боя (стили Кадочникова, Сенчукова, Медведева, Грунговского, Шестакова);
- историю и принципы работы холодного оружия и защитного снаряжения;
- юридические аспекты самообороны;
- методы и способы манипуляции сознанием и пропаганды.
- После 2 года обучающиеся должны уметь:
- распознавать мимику агрессивно настроенного человека;
- отличать виды традиционных и нетрадиционных боевых искусств;
- избегать или нейтрализовать конфликтные ситуации.
- Способ определения результата - свободное собеседование.
- После 3-10 года обучающиеся должны знать в углубленном виде:
- основную информацию по технике безопасности, гигиене, прикладной анатомии и физиологии;
- юридические аспекты самообороны;
- историю и содержание традиционных воинских искусств (бокс, самбо, каратэ);
- историю и содержание нетрадиционных отечественных систем боя (стили Кадочникова, Сенчукова, Медведева, Грунговского, Шестакова);
- историю и принципы работы холодного оружия и защитного снаряжения;
- методы и способы манипуляции сознанием и пропаганды.

После 3-10 года обучающиеся должны уметь с учётом своих индивидуальных предпочтений:

- распознавать мимику агрессивно настроенного человека;
- отличать виды традиционных и нетрадиционных боевых искусств;
- избегать или нейтрализовать конфликтные ситуации.

Способ определения результата - свободное собеседование.

При использовании дистанционного обучения обучающийся будет иметь возможность получать консультации педагога дополнительного образования, выполнять домашние задания по данной программе через электронную почту, используя для этого все возможные каналы выхода в интернет, а также иные формы дистанционных образовательных технологий: дистанционное самообучение, on-line тестирование, обучение на дому с дистанционной поддержкой, облачные сервисы и т.д.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий будут использованы следующие виды образовательной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа и т.д.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения: просмотр видеолекций, прослушивание аудиоматериалов, компьютерное тестирование, изучение печатных и других методических материалов.

В процессе дистанционного обучения, педагог, реализующий данную программу выбирает темы из раздела «Учебно-тематический план», которые могут быть удалённо восприняты обучающимися. Темы могут браться педагогом из ранее изученных, как повторение и закрепление материала.

Управляемость программы

В современных условиях программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов на платформах для проведения онлайн-занятий Zoom и Discord, а также в Skype, социальных сетях и с помощью электронной почты.

Учащиеся могут быть сформированы в группы одного возраста или разных возрастных категорий.

В рамках программы проводят как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия в объединениях (по группам, индивидуально или всем составом объединения).

При реализации программы при наличии условий и согласия руководителя объединения совместно с несовершеннолетними учащимися могут участвовать их родители (законные представители).

В рамках программы педагог может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

Реализация программы может сопровождаться созданием уникальных модулей и частей инфраструктуры в зависимости от профиля и возможностей образовательной организации.



Утверждаю
директор МБОУДО
ДПЦ «Сооружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Первый год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	10	10	-
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	2	2	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	2	2	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	2	-
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	2	-
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	2	-
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	10	8	2
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	2	2	-
Тема 2.2 Психологический настрой	2	2	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	6	4	2
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	12	12	-
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	6	6	-
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	6	6	-
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	10	6	4
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	3	1	2
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	3	1	2
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	16	14	2
Тема 5.1 Исторические свидетельства	4	4	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	4	4	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	4	4	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	4	2	2
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	10	10	-
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	10	10	-
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	10	10	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	2	2	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	4	4	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	4	4	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	10	8	2
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	2	2	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	4	4	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	4	2	2
Раздел 9. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	20	10	10
Тема 9.1 Типы и разновидности настольных игр	10	10	-
Тема 9.2 Проведение настольных игр	10	-	10
Раздел 10. Знакомство с боевыми искусствами. Обзор и посещение секций.	24	12	12
Тема 10.1 Обзор классических и современных боевых искусств	10	10	-
Тема 10.2 Посещение тренировок и мастер-классов по различным боевым искусствам.	12	-	12
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	-	6
Итоговое занятие	4	-	4
ИТОГО:	144	102	42

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: введение в образовательную программу.

Теория: организация образовательного процесса, инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Основы теории и методики самообороны

Цель: знакомство с понятием и средствами самообороны.

Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения

Теория: самооборона как средство защиты от нападения

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.3 Техника самообороны

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.4 Классификация преступлений против личности

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне

Цель: ознакомить обучающихся с внешними проявлениями агрессии и способами её нейтрализации.

Практика: отработка различных форм мимики, поз и жестов.

Тема 2.1 Мимика, позы и жесты

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.2 Психологический настрой

Теория: психологический настрой

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии

Теория: способы защиты и нейтрализации агрессии;

Практика: Отработка навыков защиты и нейтрализации агрессии

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 3. Правовые основы самообороны

Цель: знакомство с нормативно-правовыми актами РФ о самообороне и преступлениях против личности.

Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности

Теория: КоАП, УК РФ – преступления против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны

Теория: самооборона и превышение норм самообороны

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны

Цель: знакомство со способами и средствами самообороны.

Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки

Теория: маневрирование и техника самостраховки;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами

Теория: защита от ударов руками и ногами

Практика: отработка основных технических действий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан

Теория: характерные черты деструктивно ориентированных граждан.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны

Теория: защита от оружия первичной самообороны

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор

Цель: ознакомить обучающихся с историей самообороны.

Тема 5.1 Исторические свидетельства

Теория: исторические свидетельства.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя

Теория: Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток.

Теория: понятие о стратегии и тактике в рукопашных схватках

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.4 разбор фехтовальных кодексов

Теория: Фехтовальные кодексы их различия.

Практика: разбор реальных исторических ситуаций

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 6. Обзор современных видов самообороны

Цель: знакомство с основными современными видами самообороны.

Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны

Теория: современные виды самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС

Цель: знакомство с видами ЧС и другими потенциально опасными ситуациями, первая медицинская помощь.

Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных ситуациях

Теория: стратегия и тактика поведения в опасных ситуациях

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП

Теория: понятие травмы, их виды и оказание ПМП.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования

Цель: знакомство с конфликтологией.

Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология

Теория: понятие конфликта; конфликтология

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов

Теория: методы урегулирования конфликтов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов

Теория: методы урегулирования конфликтов

Практика: отработка урегулирования конфликтов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 9. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций

Цель: моделирование экстремальных ситуаций посредством настольных игр.

Тема 9.1 Типы и разновидности настольных игр

Теория: типы и разновидности настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Тема 9.2 Проведение настольных игр

Практика: проведение настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 10. Знакомство с боевыми искусствами

Цель: ознакомить обучающихся с основными видами боевых искусств.

Тема 10.1 Обзор классических и современных боевых искусств

Теория: классические и современные боевые искусства

Форма работы: групповое занятие.

Тема 10.2 Посещение тренировок и мастер-классов по различным боевым искусствам.

Практика: посещение тренировок и мастер-классов по различным боевым искусствам.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить коллектив посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: подготовка и проведение тематических мероприятий (День народного единства, День Великого стояния на реке Угре и др.)

Форма работы: коллективная работа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов года.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Общественно-полезный труд, проведение мониторинга.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: итоговое мероприятие.



Утверждаю
директор МБОУДО
ДПЦ «Сооружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Второй год обучения (144 часа)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж Т.Б.	2	2	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	10	10	-
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	2	2	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	2	2	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	2	-
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	2	-
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	2	-
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	10	8	2
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	2	2	-
Тема 2.2 Психологический настрой	2	2	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	6	4	2
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	8	8	-
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	4	4	-
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	4	4	-
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	10	6	4
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	3	1	2
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	3	1	2
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	10	8	2
Тема 5.1 Исторические свидетельства	2	2	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	2	2	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	2	2	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	4	2	2
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	10	10	-
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	10	10	-
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	10	10	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	2	2	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	4	4	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	4	4	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	10	8	2
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	2	2	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	4	4	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	4	2	2
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	10	8	2
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	4	4	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	6	4	2
Раздел 10. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	24	10	14
Тема 10.1 Типы и разновидности настольных игр	10	10	-
Тема 10.2 Проведение настольных игр	14	-	14
Раздел 11. Знакомство с боевыми искусствами. Обзор и посещение секций.	24	12	12
Тема 11.1 Обзор классических и современных боевых искусств	10	10	-
Тема 11.2 Посещение тренировок и мастер-классов по различным боевым искусствам.	12	-	12
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:	144	100	44



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Второй год обучения (216 часов)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	18	18	-
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	3	3	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	3	3	-
Тема 1.3 Техника самообороны	3	3	-
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	6	6	-
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	3	3	-
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	18	12	6
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	4	4	-
Тема 2.2 Психологический настрой	4	4	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	10	4	6
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	18	18	-
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	9	9	-
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	9	9	-
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	18	12	6
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	2	2	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	2	2	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	2	2	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	5	2	3
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	2	2	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	5	2	3
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	18	12	6
Тема 5.1 Исторические свидетельства	3	3	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	3	3	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	3	3	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	9	3	6
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	12	12	-
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	12	12	-
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	12	12	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	4	4	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	4	4	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	4	4	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	15	12	3
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	4	4	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	4	4	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	7	4	3
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	12	9	3
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	6	6	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	6	3	3
Раздел 10. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	39	15	24
Тема 10.1 Типы и разновидности настольных игр	15	15	-
Тема 10.2 Проведение настольных игр	24	-	24
Раздел 11. Знакомство с боевыми искусствами. Обзор и посещение секций.	27	3	24
Тема 11.1 Обзор классических и современных боевых искусств	3	3	-
Тема 11.2 Посещение тренировок и мастер-классов по различным боевым искусствам.	24	-	24
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:	216	138	78

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: введение в образовательную программу.

Теория: организация образовательного процесса, инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Основы теории и методики самообороны

Цель: знакомство с понятием и средствами самообороны.

Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения

Теория: самооборона как средство защиты от нападения

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.3 Техника самообороны

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.4 Классификация преступлений против личности

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне

Цель: ознакомить обучающихся с внешними проявлениями агрессии и способами её нейтрализации.

Практика: отработка различных форм мимики, поз и жестов.

Тема 2.1 Мимика, позы и жесты

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.2 Психологический настрой

Теория: психологический настрой

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии

Теория: способы защиты и нейтрализации агрессии;

Практика: Отработка навыков защиты и нейтрализации агрессии

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 3. Правовые основы самообороны

Цель: знакомство с нормативно-правовыми актами РФ о самообороне и преступлениях против личности.

Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности

Теория: КоАП, УК РФ – преступления против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны

Теория: самооборона и превышение норм самообороны

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны

Цель: знакомство со способами и средствами самообороны.

Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки

Теория: маневрирование и техника самостраховки;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами

Теория: защита от ударов руками и ногами

Практика: отработка основных технических действий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан

Теория: характерные черты деструктивно ориентированных граждан.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны

Теория: защита от оружия первичной самообороны

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор

Цель: ознакомить обучающихся с историей самообороны.

Тема 5.1 Исторические свидетельства

Теория: исторические свидетельства

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя

Теория: Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток

Теория: понятие о стратегии и тактике в рукопашных схватках

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов

Теория: Фехтовальные кодексы их различия.

Практика: разбор реальных исторических ситуаций

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 6. Обзор современных видов самообороны

Цель: знакомство с основными современными видами самообороны.

Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны

Теория: обзор современных видов самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС

Цель: знакомство с видами ЧС и другими потенциально опасными ситуациями, первая медицинская помощь.

Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных ситуациях

Теория: стратегия и тактика поведения в опасных ситуациях

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП

Теория: Понятие травмы, их виды и оказание ПМП.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования

Цель: знакомство с конфликтологией.

Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология

Теория: Понятие конфликта; конфликтология

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов

Теория: методы урегулирования конфликтов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов

Теория: методы урегулирования конфликтов

Практика: отработка урегулирования конфликтов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии

Цель: ознакомить обучающихся со способами передачи информации.

Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации;

Теория: понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне

Теория: признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне

Практика: тренинг по демонстрации видов агрессий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 10. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций

Цель: моделирование экстремальных ситуаций посредством настольных игр.

Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр

Теория: типы и разновидности настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 11.2 Проведение настольных игр

Практика: проведение настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 11. Знакомство с боевыми искусствами

Цель: знакомство обучающихся с основными видами боевых искусств.

Тема 12.1 Обзор классических и современных боевых искусств

Теория: обзор классических и современных боевых искусств

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 12.2 Посещение тренировок и мастер-классов по различным боевым искусствам.

Практика: посещение тренировок и мастер-классов по различным боевым искусствам.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить коллектив посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: подготовка и проведение тематических мероприятий (День народного единства, День Великого стояния на реке Угре и др.)

Форма работы: коллективная работа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов года.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Общественно-полезный труд, проведение мониторинга.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: итоговое мероприятие.



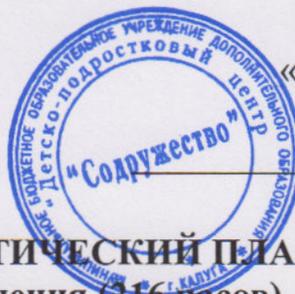
Утверждаю
директор МБОУДО
ЦПД «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Третий год обучения (144 часа)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж ТБ.	2	2	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	10	10	-
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	2	2	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	2	2	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	2	-
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	2	-
Тема 1.5 классификация подручных средств нападения и защиты	2	2	-
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	10	8	2
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	2	2	-
Тема 2.2 Психологический настрой	2	2	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	6	4	2
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	8	8	-
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	4	4	-
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	4	4	-
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	10	6	4
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	3	1	2
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	3	1	2
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	10	8	2
Тема 5.1 Исторические свидетельства	2	2	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	2	2	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	2	2	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	4	2	2
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	10	10	-
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	10	10	-
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	10	10	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	2	2	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	4	4	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	4	4	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	10	8	2
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	2	2	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	4	4	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	4	2	2
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	10	8	2
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	4	4	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	6	4	2
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	4	4	-
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы	2	2	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	2	2	-
Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	20	10	10
Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр	10	10	-
Тема 11.2 Проведение настольных игр	10	-	10
Раздел 12. Знакомство с боевыми искусствами. Обзор и посещение секций.	22	10	12
Тема 12.1 Обзор классических и современных боевых искусств	10	10	-
Тема 12.2 Посещение тренировок и мастер-классов по различным боевым искусствам.	12	-	12
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	4	-	4
ИТОГО:	144	102	42

Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»



[Handwritten signature]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Третий год обучения (216 часов)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж ТБ.	2	2	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	10	10	-
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	2	2	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	2	2	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	2	-
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	2	-
Тема 1.5 классификация подручных средств нападения и защиты	2	2	-
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	10	8	2
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	2	2	-
Тема 2.2 Психологический настрой	2	2	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	6	4	2
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	18	18	-
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	9	9	-
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	9	9	-
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	20	12	8
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	2	2	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	2	2	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	2	2	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	6	2	4
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	2	2	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	6	2	4
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	20	18	2
Тема 5.1 Исторические свидетельства	6	6	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	4	4	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	4	4	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	6	4	2
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	20	20	-
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	20	20	-
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	20	20	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	4	4	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	8	8	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	8	8	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	20	14	6
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	4	4	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	6	6	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	10	4	6
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	12	8	4
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	4	4	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	8	4	4
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	4	4	-
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы	2	2	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	2	2	-
Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	30	10	20
Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр	10	10	-
Тема 11.2 Проведение настольных игр	20	-	20
Раздел 12. Знакомство с боевыми искусствами. Обзор и посещение секций.	22	10	12
Тема 12.1 Обзор классических и современных боевых искусств	10	10	-
Тема 12.2 Посещение тренировок и мастер-классов по различным боевым искусствам.	12	-	12
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	4	-	4
ИТОГО:	216	154	62

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: введение в образовательную программу.

Теория: организация образовательного процесса, инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Основы теории и методики самообороны

Цель: знакомство с понятием и средствами самообороны.

Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения

Теория: самооборона как средство защиты от нападения

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.3 Техника самообороны

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.4 Классификация преступлений против личности

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне

Цель: ознакомить обучающихся с внешними проявлениями агрессии и способами её нейтрализации.

Практика: отработка различных форм мимики, поз и жестов.

Тема 2.1 Мимика, позы и жесты

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.2 Психологический настрой

Теория: психологический настрой

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии

Теория: способы защиты и нейтрализации агрессии;

Практика: Отработка навыков защиты и нейтрализации агрессии

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 3. Правовые основы самообороны

Цель: знакомство с нормативно-правовыми актами РФ о самообороне и преступлениях против личности.

Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности
Теория: КоАП, УК РФ – преступления против личности
Форма работы: групповое занятие.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны
Теория: самооборона и превышение норм самообороны
Форма работы: групповое занятие.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны

Цель: знакомство со способами и средствами самообороны.

Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона
Теория: активная и пассивная самооборона
Форма работы: групповое занятие.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны
Теория: классификация систем и средств самообороны;
Форма работы: групповое занятие.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки
Теория: маневрирование и техника самостраховки;
Форма работы: групповое занятие.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами
Теория: защита от ударов руками и ногами
Практика: отработка основных технических действий.
Форма работы: групповое занятие.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан
Теория: характерные черты деструктивно ориентированных граждан.
Форма работы: групповое занятие.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны
Теория: защита от оружия первичной самообороны
Форма работы: групповое занятие.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор

Цель: ознакомить обучающихся с историей самообороны.

Тема 5.1 Исторические свидетельства
Теория: исторические свидетельства
Форма работы: групповое занятие.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя
Теория: Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя
Форма работы: групповое занятие.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток
Теория: понятие о стратегии и тактике в рукопашных схватках
Форма работы: групповое занятие.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов
Теория: Фехтовальные кодексы их различия.
Практика: разбор реальных исторических ситуаций

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 6. Обзор современных видов самообороны

Цель: знакомство с основными современными видами самообороны.

Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны

Теория: обзор современных видов самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС

Цель: знакомство с видами ЧС и другими потенциально опасными ситуациями, первая медицинская помощь.

Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных ситуациях

Теория: стратегия и тактика поведения в опасных ситуациях

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП

Теория: Понятие травмы, их виды и оказание ПМП.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования

Цель: знакомство с конфликтологией.

Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология

Теория: Понятие конфликта; конфликтология

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов

Теория: методы урегулирования конфликтов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов

Теория: методы урегулирования конфликтов

Практика: отработка урегулирования конфликтов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии

Цель: ознакомить обучающихся со способами передачи информации.

Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации;

Теория: понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне

Теория: признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне

Практика: тренинг по демонстрации видов агрессий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме

Цель: раскрыть понятие оптимальной физической формы и методов её поддержания.

Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы

Теория: понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы

Теория: методы поддержания оптимальной физической формы

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций

Цель: Моделирование экстремальных ситуаций посредством настольных игр.

Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр

Теория: типы и разновидности настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 11.2 Проведение настольных игр

Практика: проведение настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 12. Знакомство с боевыми искусствами

Цель: знакомство обучающихся с основными видами боевых искусств.

Тема 12.1 Обзор классических и современных боевых искусств

Теория: обзор классических и современных боевых искусств

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 12.2 Посещение тренировок и мастер-классов по различным боевым искусствам.

Практика: посещение тренировок и мастер-классов по различным боевым искусствам.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить коллектив посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: подготовка и проведение тематических мероприятий (День народного единства, День Великого стояния на реке Угре и др.)

Форма работы: коллективная работа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов года.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Общественно-полезный труд, проведение мониторинга.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: итоговое мероприятие.



Утверждаю
директор МБОУДО
ЦПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Четвёртый год обучения (144 часа)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	8	5	3
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	1	1	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	1	1
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	1	1
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	1	1
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	4	3	1
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	1	1	-
Тема 2.2 Психологический настрой	1	1	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	2	1	1
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	8	4	4
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	4	2	2
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	4	2	2
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	8	6	2
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	2	1	1
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	2	1	1
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	10	8	2
Тема 5.1 Исторические свидетельства	2	2	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	2	2	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	2	2	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	4	2	2
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	10	7	3
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	10	7	3
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	12	12	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	4	4	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	4	4	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	4	4	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	9	7	2
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	1	1	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	4	4	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	4	2	2
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	9	6	3
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	3	3	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	6	3	3
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	12	12	-
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы, энергозатраты	4	4	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	8	8	-
Раздел 11. Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр	43	2	41
Тема 11.1 Знакомство с настольными играми и конфликтами в них	3	2	1
Тема 11.2 Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр	40	-	40
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	4	-	4
ИТОГО:	144	75	69



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Четвёртый год обучения (216 часов)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	9	6	3
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	2	2	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	1	1
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	1	1
Тема 1.5 классификация подручных средств нападения и защиты	2	1	1
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	9	7	2
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	2	2	-
Тема 2.2 Психологический настрой	2	2	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	5	3	2
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	15	9	6
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	9	6	3
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	6	3	3
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	9	6	3
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	3	1	2
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	2	1	1
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	12	8	4
Тема 5.1 Исторические свидетельства	2	2	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	2	2	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	2	2	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	6	2	4
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	12	9	3
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	12	9	3
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	16	16	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	4	4	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	6	6	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	6	6	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	12	8	4
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	2	2	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	4	4	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	6	2	4
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	12	8	4
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	4	4	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	8	4	4
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	12	12	-
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы, энергозатраты	4	4	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	8	8	-
Раздел 11. Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр	83	2	81
Тема 11.1 Знакомство с настольными играми и конфликтами в них	3	2	1
Тема 11.2 Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр	80	-	80
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	8	-	8
Итоговое занятие	4	-	4
ИТОГО:	216	94	122

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Четвёртый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: введение в образовательную программу.

Теория: организация образовательного процесса, инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Основы теории и методики самообороны

Цель: знакомство с понятием и средствами самообороны.

Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения

Теория: самооборона как средство защиты от нападения

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.3 Техника самообороны

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.4 Классификация преступлений против личности

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне

Цель: ознакомить обучающихся с внешними проявлениями агрессии и способами её нейтрализации.

Практика: отработка различных форм мимики, поз и жестов.

Тема 2.1 Мимика, позы и жесты

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.2 Психологический настрой

Теория: психологический настрой

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии

Теория: способы защиты и нейтрализации агрессии;

Практика: Отработка навыков защиты и нейтрализации агрессии

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 3. Правовые основы самообороны

Цель: знакомство с нормативно-правовыми актами РФ о самообороне и преступлениях против личности.

Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности

Теория: Мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны

Теория: самооборона и превышение норм самообороны

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны

Цель: знакомство со способами и средствами самообороны.

Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами

Теория: классификация преступлений против личности

Практика: отработка основных технических действий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор

Цель: ознакомить обучающихся с историей самообороны.

Тема 5.1 Исторические свидетельства

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов

Теория: классификация преступлений против личности

Практика: разбор реальных исторических ситуаций

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 6. Обзор современных видов самообороны

Цель: знакомство с основными современными видами самообороны.

Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны

Теория: обзор современных видов самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС

Цель: знакомство с видами ЧС и другими потенциально опасными ситуациями, первая медицинская помощь.

Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных ситуациях

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования

Цель: знакомство с конфликтологией.

Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов

Теория: техника самообороны;

Практика: отработка урегулирования конфликтов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии

Цель: ознакомить обучающихся со способами передачи информации.

Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации;

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Практика: тренинг по демонстрации видов агрессий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме

Цель: раскрыть понятие оптимальной физической формы и методов её поддержания.

Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 11. Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр

Цель: моделирование экстремальных ситуаций и конфликтов посредством настольных игр.

Тема 11.1 Знакомство с настольными играми и конфликтами в них

Теория: знакомство с настольными играми и конфликтами в них.

Практика: моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 11.2 Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр

Практика: моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить коллектив посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: подготовка и проведение тематических мероприятий (День народного единства, День Великого стояния на реке Угре и др.)

Форма работы: коллективная работа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов года.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Общественно-полезный труд, проведение мониторинга.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: итоговое мероприятие.

Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»



[Handwritten signature]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Пятый год обучения (144 часа)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	8	5	3
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	1	1	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	1	1
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	1	1
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	1	1
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	4	3	1
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	1	1	-
Тема 2.2 Психологический настрой	1	1	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	2	1	1
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	8	4	4
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	4	2	2
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	4	2	2
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	8	6	2
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	2	1	1
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	2	1	1
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	10	8	2
Тема 5.1 Исторические свидетельства	2	2	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	2	2	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	2	2	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	4	2	2
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	10	7	3
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	10	7	3
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	12	12	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	4	4	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	4	4	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	4	4	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	9	7	2
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	1	1	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	4	4	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	4	2	2
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	6	4	2
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	2	2	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	4	2	2
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	8	8	-
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы, энергозатраты	2	2	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	6	6	-
Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	43	2	41
Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр	3	2	1
Тема 11.2 Проведение настольных игр	40	-	40
Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны	8	4	4
Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах	4	4	-
Тема 12.2 Исторические и современные примеры	4	-	4
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	4	-	4
ИТОГО:	144	72	72

Утверждаю
директор МБОУДО
ЦПЦ «Содружество»



[Handwritten signature]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Пятый год обучения (216 часов)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	8	5	3
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	1	1	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	1	1
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	1	1
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	1	1
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	9	7	2
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	2	2	-
Тема 2.2 Психологический настрой	2	2	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	5	3	2
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	15	9	6
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	9	6	3
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	6	3	3
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	9	6	3
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	3	1	2
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	2	1	1
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	12	8	4
Тема 5.1 Исторические свидетельства	2	2	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	2	2	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	2	2	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	6	2	4
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	12	9	3
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	12	9	3
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	16	16	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	4	4	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	6	6	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	6	6	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	12	8	4
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	2	2	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	4	4	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	6	2	4
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	12	8	4
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	4	4	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	8	4	4
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	8	8	-
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы, энергозатраты	4	4	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	4	4	-
Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	83	2	81
Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр	3	2	1
Тема 11.2 Проведение настольных игр	80	-	80
Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны	9	5	4
Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах	5	5	-
Тема 12.2 Исторические и современные примеры	4	-	4
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	4	-	4
ИТОГО:	216	94	122

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пятый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: введение в образовательную программу.

Теория: организация образовательного процесса, инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Основы теории и методики самообороны

Цель: знакомство с понятием и средствами самообороны.

Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения

Теория: самооборона как средство защиты от нападения

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.3 Техника самообороны

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.4 Классификация преступлений против личности

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне

Цель: ознакомить обучающихся с внешними проявлениями агрессии и способами её нейтрализации.

Практика: отработка различных форм мимики, поз и жестов.

Тема 2.1 Мимика, позы и жесты

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.2 Психологический настрой

Теория: психологический настрой

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии

Теория: способы защиты и нейтрализации агрессии;

Практика: Отработка навыков защиты и нейтрализации агрессии

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 3. Правовые основы самообороны

Цель: знакомство с нормативно-правовыми актами РФ о самообороне и преступлениях против личности.

Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны

Теория: самооборона и превышение норм самообороны

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны

Цель: знакомство со способами и средствами самообороны.

Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами

Теория: классификация преступлений против личности

Практика: отработка основных технических действий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор

Цель: ознакомить обучающихся с историей самообороны.

Тема 5.1 Исторические свидетельства

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов

Теория: классификация преступлений против личности

Практика: разбор реальных исторических ситуаций

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 6. Обзор современных видов самообороны

Цель: знакомство с основными современными видами самообороны.

Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны

Теория: обзор современных видов самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС

Цель: знакомство с видами ЧС и другими потенциально опасными ситуациями, первая медицинская помощь.

Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных ситуациях

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования

Цель: знакомство с конфликтологией.

Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов

Теория: техника самообороны;

Практика: отработка урегулирования конфликтов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии

Цель: ознакомить обучающихся со способами передачи информации.

Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации;

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Практика: тренинг по демонстрации видов агрессий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме

Цель: раскрыть понятие оптимальной физической формы и методов её поддержания.

Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций

Цель: моделирование экстремальных ситуаций посредством настольных игр.

Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр

Теория: типы и разновидности настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 11.2 Проведение настольных игр

Практика: проведение настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны

Цель: раскрытие терминов боевых искусств.

Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах

Теория: понятие о боевой дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах; исторические и современные примеры.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 12.2 Исторические и современные примеры

Практика: самостоятельный и коллективный разбор поединков последователей боевых искусств.

Форма работы: групповое занятие, коллективная, индивидуальная работа.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить коллектив посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: подготовка и проведение тематических мероприятий (День народного единства, День Великого стояния на реке Угре и др.)

Форма работы: коллективная работа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов года.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Общественно-полезный труд, проведение мониторинга.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: итоговое мероприятие.



Утверждаю
директор МБОУДО
ЦПД «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Шестой год обучения (144 часа)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж Т.Б.	2	2	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	8	5	3
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	1	1	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	1	1
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	1	1
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	1	1
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	4	3	1
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	1	1	-
Тема 2.2 Психологический настрой	1	1	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	2	1	1
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	8	4	4
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	4	2	2
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	4	2	2
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	8	6	2
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	2	1	1
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	2	1	1
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	10	8	2
Тема 5.1 Исторические свидетельства	2	2	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	2	2	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	2	2	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	4	2	2
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	10	7	3
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	10	7	3
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	12	12	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	4	4	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	4	4	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	4	4	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	9	7	2
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	1	1	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	4	4	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	4	2	2
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	6	4	2
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	2	2	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	4	2	2
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	8	8	-
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы, энергозатраты	2	2	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	6	6	-
Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	37	2	35
Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр	3	2	1
Тема 11.2 Проведение настольных игр	34	-	34
Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны	8	4	4
Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах	4	4	-
Тема 12.2 Исторические и современные примеры	4	-	4
Раздел 13. Манера ведения боя	6	4	2
Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка	3	3	-
Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.	3	1	2
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	4	-	4
ИТОГО:	144	76	68

Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»



[Handwritten signature]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Шестой год обучения (216 часов)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж Т.Б.	3	3	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	8	5	3
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	1	1	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	1	1
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	1	1
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	1	1
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	9	7	2
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	2	2	-
Тема 2.2 Психологический настрой	2	2	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	5	3	2
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	15	9	6
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	9	6	3
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	6	3	3
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	9	6	3
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	3	1	2
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	2	1	1
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	12	8	4
Тема 5.1 Исторические свидетельства	2	2	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	2	2	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	2	2	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	6	2	4
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	12	9	3
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	12	9	3
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	16	16	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	4	4	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	6	6	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	6	6	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	12	8	4
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	2	2	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	4	4	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	6	2	4
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	12	8	4
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	4	4	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	8	4	4
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	8	8	-
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы, энергозатраты	4	4	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	4	4	-
Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	73	2	71
Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр	3	2	1
Тема 11.2 Проведение настольных игр	70	-	80
Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны	9	5	4
Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах	5	5	-
Тема 12.2 Исторические и современные примеры	4	-	4
Раздел 13. Манера ведения боя	6	4	2
Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка	3	3	-
Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.	3	1	2
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	8	-	8
Итоговое занятие	4	-	4
ИТОГО:	216	98	118

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Шестой год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: введение в образовательную программу.

Теория: организация образовательного процесса, инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Основы теории и методики самообороны

Цель: знакомство с понятием и средствами самообороны.

Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения

Теория: самооборона как средство защиты от нападения

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.3 Техника самообороны

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.4 Классификация преступлений против личности

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне

Цель: ознакомить обучающихся с внешними проявлениями агрессии и способами её нейтрализации.

Практика: отработка различных форм мимики, поз и жестов.

Тема 2.1 Мимика, позы и жесты

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.2 Психологический настрой

Теория: психологический настрой

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии

Теория: способы защиты и нейтрализации агрессии;

Практика: Отработка навыков защиты и нейтрализации агрессии

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 3. Правовые основы самообороны

Цель: знакомство с нормативно-правовыми актами РФ о самообороне и преступлениях против личности.

Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны

Теория: самооборона и превышение норм самообороны

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны

Цель: знакомство со способами и средствами самообороны.

Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами

Теория: классификация преступлений против личности

Практика: отработка основных технических действий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор

Цель: ознакомить обучающихся с историей самообороны.

Тема 5.1 Исторические свидетельства

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов

Теория: классификация преступлений против личности

Практика: разбор реальных исторических ситуаций

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 6. Обзор современных видов самообороны

Цель: знакомство с основными современными видами самообороны.

Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны

Теория: обзор современных видов самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС

Цель: знакомство с видами ЧС и другими потенциально опасными ситуациями, первая медицинская помощь.

Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных ситуациях

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования

Цель: знакомство с конфликтологией.

Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов

Теория: техника самообороны;

Практика: отработка урегулирования конфликтов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии

Цель: ознакомить обучающихся со способами передачи информации.

Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации;

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Практика: тренинг по демонстрации видов агрессий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме

Цель: раскрыть понятие оптимальной физической формы и методов её поддержания.

Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций

Цель: моделирование экстремальных ситуаций посредством настольных игр.

Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр

Теория: типы и разновидности настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 11.2 Проведение настольных игр

Практика: проведение настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны

Цель: раскрытие терминов боевых искусств.

Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах

Теория: понятие о боевой дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах; исторические и современные примеры.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 12.2 Исторические и современные примеры

Практика: самостоятельный и коллективный разбор поединков последователей боевых искусств.

Форма работы: групповое занятие, коллективная, индивидуальная работа.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Раздел 13. Манера ведения боя

Цель: раскрытие терминов боевых искусств.

Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка

Теория: понятие о манере ведения боя или поединка, индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Теория: понятие о манере ведения боя или поединка, индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Практика: самостоятельный и коллективный анализ различных поединков последователей боевых искусств.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить коллектив посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: подготовка и проведение тематических мероприятий (День народного единства, День Великого стояния на реке Угре и др.)

Форма работы: коллективная работа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов года.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Общественно-полезный труд, проведение мониторинга.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: итоговое мероприятие.



Утверждаю
директор МБОУДО
ЦС «Созружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Седьмой год обучения (144 часа)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	8	5	3
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	1	1	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	1	1
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	1	1
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	1	1
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	8	6	2
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	2	2	-
Тема 2.2 Психологический настрой	2	2	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	4	2	2
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	4	2	2
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	2	1	1
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	2	1	1
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	12	10	2
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	2	2	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	2	2	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	2	2	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	2	1	1
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	2	2	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	2	1	1
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	10	8	2
Тема 5.1 Исторические свидетельства	2	2	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	2	2	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	2	2	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	4	2	2
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	10	7	3
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	10	7	3
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	6	6	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	2	2	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	2	2	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	2	2	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	6	5	1
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	2	2	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	2	2	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	2	1	1
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	3	2	1
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	1	1	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	2	1	1
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	5	5	-
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы, энергозатраты	2	2	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	3	3	-
Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	37	2	35
Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр	3	2	1
Тема 11.2 Проведение настольных игр	34	-	34
Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны	8	4	4
Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах	4	4	-
Тема 12.2 Исторические и современные примеры	4	-	4
Раздел 13. Манера ведения боя	10	7	3
Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка	4	4	-
Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.	6	3	3
Раздел 14. Энергозатраты в спорте и на улице.	8	6	2
Тема 14.1 Энергозатраты и калорийности пищи	4	4	-
Тема 14.2 Энергозатраты организма и диеты	4	2	2
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	3	-	3
ИТОГО:	144	77	67



Утверждаю
директор МБОУДО
ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Седьмой год обучения (216 часов)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	9	6	3
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	2	2	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	1	1
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	1	1
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	1	1
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	9	7	2
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	2	2	-
Тема 2.2 Психологический настрой	2	2	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	5	3	2
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	20	14	6
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	14	11	3
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	6	3	3
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	9	6	3
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	3	1	2
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	2	1	1
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	20	16	4
Тема 5.1 Исторические свидетельства	5	5	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	5	5	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	4	4	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	6	2	4
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	15	12	3
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	15	12	3
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	9	9	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	2	2	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	3	3	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	4	4	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	12	8	4
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	2	2	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	4	4	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	6	2	4
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	12	8	4
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	4	4	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	8	4	4
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	6	4	2
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы, энергозатраты	2	2	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	4	2	2
Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	49	3	46
Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр	3	3	-
Тема 11.2 Проведение настольных игр	46	-	46
Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны	10	5	5
Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах	5	5	-
Тема 12.2 Исторические и современные примеры	5	-	5
Раздел 13. Манера ведения боя	10	7	3
Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка	5	5	-
Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.	5	2	3
Раздел 14. Энергозатраты в спорте и на улице.	11	8	3
Тема 14.1 Энергозатраты и калорийности пищи	5	5	-
Тема 14.2 Энергозатраты организма и диеты	6	3	3
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	8	-	8
Итоговое занятие	4	-	4
ИТОГО:	216	116	100

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Седьмой год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: введение в образовательную программу.

Теория: организация образовательного процесса, инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Основы теории и методики самообороны

Цель: знакомство с понятием и средствами самообороны.

Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения

Теория: самооборона как средство защиты от нападения

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.3 Техника самообороны

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.4 Классификация преступлений против личности

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне

Цель: ознакомить обучающихся с внешними проявлениями агрессии и способами её нейтрализации.

Практика: отработка различных форм мимики, поз и жестов.

Тема 2.1 Мимика, позы и жесты

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.2 психологический настрой

Теория: психологический настрой

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.3 способы защиты и нейтрализации агрессии

Теория: способы защиты и нейтрализации агрессии;

Практика: Отработка навыков защиты и нейтрализации агрессии

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 3. Правовые основы самообороны

Цель: знакомство с нормативно-правовыми актами РФ о самообороне и преступлениях против личности.

Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 3.2 самооборона и превышение норм самообороны

Теория: самооборона и превышение норм самообороны

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны

Цель: знакомство со способами и средствами самообороны.

Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами

Теория: классификация преступлений против личности

Практика: отработка основных технических действий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор

Цель: ознакомить обучающихся с историей самообороны.

Тема 5.1 Исторические свидетельства

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов

Теория: классификация преступлений против личности

Практика: разбор реальных исторических ситуаций

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 6. Обзор современных видов самообороны

Цель: знакомство с основными современными видами самообороны.

Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны

Теория: обзор современных видов самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС

Цель: знакомство с видами ЧС и другими потенциально опасными ситуациями, первая медицинская помощь.

Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных ситуациях

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования

Цель: знакомство с конфликтологией.

Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов

Теория: техника самообороны;

Практика: отработка урегулирования конфликтов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии

Цель: ознакомить обучающихся со способами передачи информации.

Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации;

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Практика: тренинг по демонстрации видов агрессий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме

Цель: раскрыть понятие оптимальной физической формы и методов её поддержания.

Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций

Цель: моделирование экстремальных ситуаций посредством настольных игр.

Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр

Теория: типы и разновидности настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 11.2 Проведение настольных игр

Практика: проведение настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны

Цель: раскрытие терминов боевых искусств.

Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах

Теория: понятие о боевой дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах; исторические и современные примеры.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 12.2 Исторические и современные примеры

Практика: самостоятельный и коллективный разбор поединков последователей боевых искусств.

Форма работы: групповое занятие, коллективная, индивидуальная работа.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Раздел 13. Манера ведения боя

Цель: раскрытие терминов боевых искусств.

Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка

Теория: понятие о манере ведения боя или поединка, индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Теория: понятие о манере ведения боя или поединка, индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Практика: самостоятельный и коллективный анализ различных поединков последователей боевых искусств.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Раздел 14. Энергозатраты в спорте и на улице.

Цель: знакомство обучающихся с понятием энергозатрат и сбалансированного питания.

Тема 14.1 Энергозатраты и калорийности пищи

Теория: понятие энергозатрат; понятие калорийности пищи; восполнение энергозатрат организма; гликемический индекс; разбор диет спортсменов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 14.2 Энергозатраты организма и диеты

Теория: понятие энергозатрат; понятие калорийности пищи; восполнение энергозатрат организма; гликемический индекс; разбор диет спортсменов.

Практика: анализ учащимися своих энергозатрат в разрезе повседневной жизнедеятельности; составление сбалансированного пищевого рациона.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить коллектив посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: подготовка и проведение тематических мероприятий (День народного единства, День Великого стояния на реке Угре и др.)

Форма работы: коллективная работа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов года.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Общественно-полезный труд, проведение мониторинга.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: итоговое мероприятие.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Восьмой год обучения (144 часа)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	8	5	3
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	1	1	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	1	1
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	1	1
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	1	1
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	8	6	2
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	2	2	-
Тема 2.2 Психологический настрой	2	2	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	4	2	2
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	4	2	2
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	2	1	1
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	2	1	1
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	12	10	2
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	2	2	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	2	2	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	2	2	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	2	1	1
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	2	2	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	2	1	1
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	10	8	2
Тема 5.1 Исторические свидетельства	2	2	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	2	2	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	2	2	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	4	2	2
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	10	7	3
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	10	7	3
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	6	6	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	2	2	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	2	2	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	2	2	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	6	5	1
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	2	2	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	2	2	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	2	1	1
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	3	2	1
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	1	1	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	2	1	1
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	5	5	-
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы, энергозатраты	2	2	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	3	3	-
Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	28	2	26
Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр	3	2	1
Тема 11.2 Проведение настольных игр	25	-	25
Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны	8	4	4
Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах	4	4	-
Тема 12.2 Исторические и современные примеры	4	-	4
Раздел 13. Манера ведения боя	10	7	3
Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка	4	4	-
Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.	6	3	3
Раздел 14. Энергозатраты в спорте и на улице.	8	6	2
Тема 14.1 Энергозатраты и калорийности пищи	4	4	-
Тема 14.2 Энергозатраты организма и диеты	4	2	2
Раздел 15. Тактика ведения боя в спорте и на улице.	9	5	4
Тема 15.1 Отличие спортивного поединка от уличной драки	3	2	1
Тема 15.2 тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке	3	2	1
Тема 15.3 тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке	3	1	2
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	3	-	3
ИТОГО:	144	82	62



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Восьмой год обучения (216 часов)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	9	6	3
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	2	2	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	1	1
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	1	1
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	1	1
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	9	7	2
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	2	2	-
Тема 2.2 Психологический настрой	2	2	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	5	3	2
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	15	9	6
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	9	6	3
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	6	3	3
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	9	6	3
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	3	1	2
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	2	1	1
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	20	16	4
Тема 5.1 Исторические свидетельства	5	5	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	5	5	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	4	4	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	6	2	4
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	15	12	3
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	15	12	3
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	9	9	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	2	2	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	3	3	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	4	4	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	12	8	4
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	2	2	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	4	4	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	6	2	4
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	12	8	4
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	4	4	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	8	4	4
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	6	4	2
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы, энергозатраты	2	2	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	4	2	2
Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	45	3	42
Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр	3	3	-
Тема 11.2 Проведение настольных игр	42	-	42
Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны	10	5	5
Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах	5	5	-
Тема 12.2 Исторические и современные примеры	5	-	5
Раздел 13. Манера ведения боя	10	7	3
Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка	5	5	-
Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.	5	2	3
Раздел 14. Энергозатраты в спорте и на улице.	11	8	3
Тема 14.1 Энергозатраты и калорийности пищи	5	5	-
Тема 14.2 Энергозатраты организма и диеты	6	3	3
Раздел 15. Тактика ведения боя в спорте и на улице.	9	5	4
Тема 15.1 Отличие спортивного поединка от уличной драки	3	2	1
Тема 15.2 Тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке	3	2	1
Тема 15.3 Тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке	3	1	2
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	8	-	8
Итоговое занятие	4	-	4
ИТОГО:	216	116	100

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Восьмой год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: введение в образовательную программу.

Теория: организация образовательного процесса, инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Основы теории и методики самообороны

Цель: знакомство с понятием и средствами самообороны.

Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения

Теория: самооборона как средство защиты от нападения

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.3 Техника самообороны

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.4 Классификация преступлений против личности

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне

Цель: ознакомить обучающихся с внешними проявлениями агрессии и способами её нейтрализации.

Практика: отработка различных форм мимики, поз и жестов.

Тема 2.1 Мимика, позы и жесты

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.2 Психологический настрой

Теория: психологический настрой

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии

Теория: способы защиты и нейтрализации агрессии;

Практика: Отработка навыков защиты и нейтрализации агрессии

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 3. Правовые основы самообороны

Цель: знакомство с нормативно-правовыми актами РФ о самообороне и преступлениях против личности.

Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны

Теория: самооборона и превышение норм самообороны

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны

Цель: знакомство со способами и средствами самообороны.

Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами

Теория: классификация преступлений против личности

Практика: отработка основных технических действий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор

Цель: ознакомить обучающихся с историей самообороны.

Тема 5.1 Исторические свидетельства

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов

Теория: классификация преступлений против личности

Практика: разбор реальных исторических ситуаций

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 6. Обзор современных видов самообороны

Цель: знакомство с основными современными видами самообороны.

Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны

Теория: обзор современных видов самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС

Цель: знакомство с видами ЧС и другими потенциально опасными ситуациями, первая медицинская помощь.

Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных ситуациях

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования

Цель: знакомство с конфликтологией.

Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов

Теория: техника самообороны;

Практика: отработка урегулирования конфликтов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии

Цель: ознакомить обучающихся со способами передачи информации.

Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации;

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Практика: тренинг по демонстрации видов агрессий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме

Цель: раскрыть понятие оптимальной физической формы и методов её поддержания.

Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций

Цель: моделирование экстремальных ситуаций посредством настольных игр.

Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр

Теория: типы и разновидности настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 11.2 Проведение настольных игр

Практика: проведение настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны

Цель: раскрытие терминов боевых искусств.

Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах

Теория: понятие о боевой дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах; исторические и современные примеры.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 12.2 Исторические и современные примеры

Практика: самостоятельный и коллективный разбор поединков последователей боевых искусств.

Форма работы: групповое занятие, коллективная, индивидуальная работа.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Раздел 13. Манера ведения боя

Цель: раскрытие терминов боевых искусств.

Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка

Теория: понятие о манере ведения боя или поединка, индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Теория: понятие о манере ведения боя или поединка, индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Практика: самостоятельный и коллективный анализ различных поединков последователей боевых искусств.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Раздел 14. Энергозатраты в спорте и на улице.

Цель: знакомство обучающихся с понятием энергозатрат и сбалансированного питания.

Тема 14.1 Энергозатраты и калорийности пищи

Теория: понятие энергозатрат; понятие калорийности пищи; восполнение энергозатрат организма; гликемический индекс; разбор диет спортсменов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 14.2 Энергозатраты организма и диеты

Теория: понятие энергозатрат; понятие калорийности пищи; восполнение энергозатрат организма; гликемический индекс; разбор диет спортсменов.

Практика: анализ учащимися своих энергозатрат в разрезе повседневной жизнедеятельности; составление сбалансированного пищевого рациона.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Раздел 15. Тактика ведения боя в спорте и на улице.

Цель: продемонстрировать отличие между личной дракой и спортивным поединком.

Тема 15.1 Отличие спортивного поединка от уличной драки

Теория: отличие спортивного поединка от уличной драки; тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке.

Практика: самостоятельный и коллективный анализ различных драк и спортивных поединков.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 15.2 Тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке

Теория: тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке.

Практика: самостоятельный и коллективный анализ различных драк и спортивных поединков.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 15.3 Тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке

Теория: тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке.

Практика: самостоятельный и коллективный анализ различных драк и спортивных поединков.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить коллектив посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: подготовка и проведение тематических мероприятий (День народного единства, День Великого стояния на реке Угре и др.)

Форма работы: коллективная работа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов года.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Общественно-полезный труд, проведение мониторинга.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: итоговое мероприятие.



Утверждаю
директор МБОУДО
ЦПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Девятый год обучения (144 часа)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	8	5	3
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	1	1	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	1	1
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	1	1
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	1	1
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	4	3	1
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	1	1	-
Тема 2.2 Психологический настрой	1	1	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	2	1	1
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	4	2	2
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	2	1	1
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	2	1	1
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	8	6	2
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	2	1	1
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	2	1	1
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	10	8	2
Тема 5.1 Исторические свидетельства	2	2	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	2	2	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	2	2	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	4	2	2
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	7	5	2
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	7	5	2
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	6	6	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	2	2	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	2	2	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	2	2	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	5	4	1
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	1	1	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	2	2	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	2	1	1
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	3	2	1
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	1	1	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	2	1	1
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	5	5	-
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы, энергозатраты	2	2	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	3	3	-
Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	17	2	15
Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр	3	2	1
Тема 11.2 Проведение настольных игр	14	-	14
Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны	8	4	4
Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах	4	4	-
Тема 12.2 Исторические и современные примеры	4	-	4
Раздел 13. Манера ведения боя	6	4	2
Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка	3	3	-
Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.	3	1	2
Раздел 14. Энергозатраты в спорте и на улице.	6	4	2
Тема 14.1 Энергозатраты и калорийности пищи	3	3	-
Тема 14.2 Энергозатраты организма и диеты	3	1	2
Раздел 15. Тактика ведения боя в спорте и на улице.	9	5	4
Тема 15.1 Отличие спортивного поединка от уличной драки	3	2	1
Тема 15.2 Тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке	3	2	1
Тема 15.3 Тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке	3	1	2
Раздел 16. Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр	29	2	27
Тема 16.1 Знакомство с настольными играми и конфликтами в них	3	2	1
Тема 16.2 Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр	26	-	26
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	3	-	3
ИТОГО:	144	69	75



Утверждаю
директор МБОУДО
ЦПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Девятым год обучения (216 часов)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	9	6	3
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	2	2	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	1	1
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	1	1
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	1	1
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	9	7	2
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	2	2	-
Тема 2.2 Психологический настрой	2	2	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	5	3	2
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	15	9	6
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	9	6	3
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	6	3	3
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	9	6	3
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	3	1	2
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	2	1	1
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	12	8	4
Тема 5.1 Исторические свидетельства	2	2	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	2	2	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	2	2	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	6	2	4
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	12	9	3
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	12	9	3
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	9	9	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	2	2	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	3	3	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	4	4	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	12	8	4
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	2	2	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	4	4	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	6	2	4
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	12	8	4
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	4	4	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	8	4	4
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	6	4	2
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы, энергозатраты	2	2	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	4	2	2
Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	16	8	8
Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр	8	8	-
Тема 11.2 Проведение настольных игр	8	-	8
Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны	9	5	4
Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах	5	5	-
Тема 12.2 Исторические и современные примеры	4	-	4
Раздел 13. Манера ведения боя	6	4	2
Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка	3	3	-
Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.	3	1	2
Раздел 14. Энергозатраты в спорте и на улице.	6	4	2
Тема 14.1 Энергозатраты и калорийности пищи	3	3	-
Тема 14.2 Энергозатраты организма и диеты	3	1	2
Раздел 15. Тактика ведения боя в спорте и на улице.	9	5	4
Тема 15.1 Отличие спортивного поединка от уличной драки	3	2	1
Тема 15.2 Тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке	3	2	1
Тема 15.3 Тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке	3	1	2
Раздел 16. Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр	63	2	61
Тема 16.1 Знакомство с настольными играми и конфликтами в них	3	2	1
Тема 16.2 Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр	60	-	60
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	4	-	4
ИТОГО:	216	100	116

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Девятый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: введение в образовательную программу.

Теория: организация образовательного процесса, инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Основы теории и методики самообороны

Цель: знакомство с понятием и средствами самообороны.

Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения

Теория: самооборона как средство защиты от нападения

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.3 Техника самообороны

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.4 Классификация преступлений против личности

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне

Цель: ознакомить обучающихся с внешними проявлениями агрессии и способами её нейтрализации.

Практика: отработка различных форм мимики, поз и жестов.

Тема 2.1 Мимика, позы и жесты

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.2 Психологический настрой

Теория: психологический настрой

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии

Теория: Способы защиты и нейтрализации агрессии;

Практика: Отработка навыков защиты и нейтрализации агрессии

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 3. Правовые основы самообороны

Цель: знакомство с нормативно-правовыми актами РФ о самообороне и преступлениях против личности.

Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны

Теория: самооборона и превышение норм самообороны

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны

Цель: знакомство со способами и средствами самообороны.

Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами

Теория: классификация преступлений против личности

Практика: отработка основных технических действий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор

Цель: ознакомить обучающихся с историей самообороны.

Тема 5.1 Исторические свидетельства

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.4 Разбор феихтовальных кодексов

Теория: классификация преступлений против личности

Практика: разбор реальных исторических ситуаций

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 6. Обзор современных видов самообороны

Цель: знакомство с основными современными видами самообороны.

Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны

Теория: обзор современных видов самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС

Цель: знакомство с видами ЧС и другими потенциально опасными ситуациями, первая медицинская помощь.

Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных ситуациях

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования

Цель: знакомство с конфликтологией.

Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов

Теория: техника самообороны;

Практика: отработка урегулирования конфликтов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии

Цель: ознакомить обучающихся со способами передачи информации.

Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации;

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Практика: тренинг по демонстрации видов агрессий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме

Цель: раскрыть понятие оптимальной физической формы и методов её поддержания.

Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций

Цель: моделирование экстремальных ситуаций посредством настольных игр.

Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр

Теория: типы и разновидности настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 11.2 Проведение настольных игр

Практика: проведение настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны

Цель: раскрытие терминов боевых искусств.

Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах

Теория: понятие о боевой дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах; исторические и современные примеры.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 12.2 Исторические и современные примеры

Практика: самостоятельный и коллективный разбор поединков последователей боевых искусств.

Форма работы: групповое занятие, коллективная, индивидуальная работа.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Раздел 13. Манера ведения боя

Цель: раскрытие терминов боевых искусств.

Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка

Теория: понятие о манере ведения боя или поединка, индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Теория: понятие о манере ведения боя или поединка, индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Практика: самостоятельный и коллективный анализ различных поединков последователей боевых искусств.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Раздел 14. Энергозатраты в спорте и на улице.

Цель: знакомство обучающихся с понятием энергозатрат и сбалансированного питания.

Тема 14.1 Энергозатраты и калорийности пищи

Теория: понятие энергозатрат; понятие калорийности пищи; восполнение энергозатрат организма; гликемический индекс; разбор диет спортсменов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 14.2 Энергозатраты организма и диеты

Теория: понятие энергозатрат; понятие калорийности пищи; восполнение энергозатрат организма; гликемический индекс; разбор диет спортсменов.

Практика: анализ учащимися своих энергозатрат в разрезе повседневной жизнедеятельности; составление сбалансированного пищевого рациона.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Раздел 15. Тактика ведения боя в спорте и на улице.

Цель: продемонстрировать отличие между личной дракой и спортивным поединком.

Тема 15.1 Отличие спортивного поединка от уличной драки

Теория: отличие спортивного поединка от уличной драки; тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке.

Практика: самостоятельный и коллективный анализ различных драк и спортивных поединков.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 15.2 Тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке

Теория: тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке.

Практика: самостоятельный и коллективный анализ различных драк и спортивных поединков.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 15.3 тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке

Теория: тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке.

Практика: самостоятельный и коллективный анализ различных драк и спортивных поединков.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 16. Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр

Цель: моделирование экстремальных ситуаций и конфликтов посредством настольных игр.

Тема 16.1 Знакомство с настольными играми и конфликтами в них

Теория: знакомство с настольными играми и конфликтами в них.

Практика: моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 16.2 Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр

Практика: моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить коллектив посредством коллективных дел и мероприятий.

Практика: подготовка и проведение тематических мероприятий (День народного единства, День Великого стояния на реке Угре и др.)

Форма работы: коллективная работа.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов года.

Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Общественно-полезный труд, проведение мониторинга.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: итоговое мероприятие.



Утверждаю
директор МБОУДО
ЦС «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Десятый год обучения (144 часа)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж Т.Б.	2	2	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	8	5	3
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	1	1	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	1	1
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	1	1
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	1	1
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	4	3	1
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	1	1	-
Тема 2.2 Психологический настрой	1	1	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	2	1	1
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	4	2	2
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	2	1	1
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	2	1	1
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	8	6	2
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	2	1	1
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	2	1	1
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	10	8	2
Тема 5.1 Исторические свидетельства	2	2	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	2	2	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	2	2	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	4	2	2
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	7	5	2
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	7	5	2
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	6	6	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	2	2	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	2	2	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	2	2	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	5	4	1
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	1	1	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	2	2	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	2	1	1
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	3	2	1
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	1	1	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	2	1	1
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	5	5	-
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы, энергозатраты	2	2	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	3	3	-
Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	17	2	15
Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр	3	2	1
Тема 11.2 Проведение настольных игр	14	-	14
Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны	8	4	4
Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах	4	4	-
Тема 12.2 Исторические и современные примеры	4	-	4
Раздел 13. Манера ведения боя	6	4	2
Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка	3	3	-
Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.	3	1	2
Раздел 14. Энергозатраты в спорте и на улице.	6	4	2
Тема 14.1 Энергозатраты и калорийности пищи	3	3	-
Тема 14.2 Энергозатраты организма и диеты	3	1	2
Раздел 15. Тактика ведения боя в спорте и на улице.	9	5	4
Тема 15.1 Отличие спортивного поединка от уличной драки	3	2	1
Тема 15.2 Тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке	3	2	1
Тема 15.3 Тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке	3	1	2
Раздел 16. Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр	29	2	27
Тема 16.1 Знакомство с настольными играми и конфликтами в них	3	2	1
Тема 16.2 Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр	26	-	26
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	3	-	3
ИТОГО:	144	69	75



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Десятый год обучения (216 часов)

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж Т.Б.	3	3	-
Раздел 1. Основы теории и методики самообороны.	9	6	3
Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения	2	2	-
Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 1.3 Техника самообороны	2	1	1
Тема 1.4 Классификация преступлений против личности	2	1	1
Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты	2	1	1
Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне.	9	7	2
Тема 2.1 Мимика, позы и жесты	2	2	-
Тема 2.2 Психологический настрой	2	2	-
Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии	5	3	2
Раздел 3. Правовые основы самообороны.	15	9	6
Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности	9	6	3
Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны	6	3	3
Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны.	9	6	3
Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона	1	1	-
Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны	1	1	-
Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки	1	1	-
Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами	3	1	2
Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан	1	1	-
Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны	2	1	1
Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор.	12	8	4
Тема 5.1 Исторические свидетельства	2	2	-
Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя	2	2	-
Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток	2	2	-
Тема 5.4 Разбор фехтовальных кодексов	6	2	4
Раздел 6. Обзор современных видов самообороны	12	9	3
Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны	12	9	3
Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС.	9	9	-
Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций	2	2	-
Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных	3	3	-

ситуациях			
Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП	4	4	-
Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования.	12	8	4
Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология.	2	2	-
Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов	4	4	-
Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов	6	2	4
Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии.	12	8	4
Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации	4	4	-
Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне	8	4	4
Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме.	6	4	2
Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы, энергозатраты	2	2	-
Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы	4	2	2
Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций.	16	8	8
Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр	8	8	-
Тема 11.2 Проведение настольных игр	8	-	8
Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны	9	5	4
Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах	5	5	-
Тема 12.2 Исторические и современные примеры	4	-	4
Раздел 13. Манера ведения боя	6	4	2
Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка	3	3	-
Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.	3	1	2
Раздел 14. Энергозатраты в спорте и на улице.	6	4	2
Тема 14.1 Энергозатраты и калорийности пищи	3	3	-
Тема 14.2 Энергозатраты организма и диеты	3	1	2
Раздел 15. Тактика ведения боя в спорте и на улице.	9	5	4
Тема 15.1 Отличие спортивного поединка от уличной драки	3	2	1
Тема 15.2 тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке	3	2	1
Тема 15.3 Тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке	3	1	2
Раздел 16. Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр	63	2	61
Тема 16.1 Знакомство с настольными играми и конфликтами в них	3	2	1
Тема 16.2 Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр	60	-	60
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	4	-	4
ИТОГО:	216	100	116

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Десятый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: введение в образовательную программу.

Теория: организация образовательного процесса, инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 1. Основы теории и методики самообороны

Цель: знакомство с понятием и средствами самообороны.

Тема 1.1 Самооборона как средство защиты от нападения

Теория: самооборона как средство защиты от нападения

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.3 Техника самообороны

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.4 Классификация преступлений против личности

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 1.5 Классификация подручных средств нападения и защиты

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 2. Психологическая подготовка в самообороне

Цель: ознакомить обучающихся с внешними проявлениями агрессии и способами её нейтрализации.

Практика: отработка различных форм мимики, поз и жестов.

Тема 2.1 Мимика, позы и жесты

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.2 Психологический настрой

Теория: психологический настрой

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 2.3 Способы защиты и нейтрализации агрессии

Теория: способы защиты и нейтрализации агрессии;

Практика: Отработка навыков защиты и нейтрализации агрессии

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 3. Правовые основы самообороны

Цель: знакомство с нормативно-правовыми актами РФ о самообороне и преступлениях против личности.

Тема 3.1 КоАП и УК РФ в разрезе преступлений против личности

Теория: мимика, позы и жесты

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 3.2 Самооборона и превышение норм самообороны

Теория: самооборона и превышение норм самообороны

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 4. Классификация, систематика и терминология самообороны

Цель: знакомство со способами и средствами самообороны.

Тема 4.1 Активная и пассивная самооборона

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.2 Классификация систем и средств самообороны

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.3 Маневрирование и техника самостраховки

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.4 Защита от ударов руками и ногами

Теория: классификация преступлений против личности

Практика: отработка основных технических действий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.5 Характерные черты деструктивно ориентированных граждан

Теория: классификация подручных средств нападения и защиты.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 4.6 Защита от оружия первичной самообороны

Теория: классификация преступлений против личности

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 5. Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор

Цель: ознакомить обучающихся с историей самообороны.

Тема 5.1 Исторические свидетельства

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.2 Обзор традиционных видов самообороны и рукопашного боя

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.3 Стратегия и тактика рукопашных схваток

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 5.4 Разбор фефтовальных кодексов

Теория: классификация преступлений против личности

Практика: разбор реальных исторических ситуаций

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 6. Обзор современных видов самообороны

Цель: знакомство с основными современными видами самообороны.

Тема 6.1 Обзор современных видов самообороны

Теория: обзор современных видов самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 7. Тактика поведения в потенциально опасных ситуациях и при ЧС

Цель: знакомство с видами ЧС и другими потенциально опасными ситуациями, первая медицинская помощь.

Тема 7.1 Классификация ЧС и потенциально опасных ситуаций

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.2 Стратегия и тактика поведения в опасных ситуациях

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 7.3 Возможные травмы и оказание ПМП

Теория: техника самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 8. Конфликты и методы их урегулирования

Цель: знакомство с конфликтологией.

Тема 8.1 Понятие конфликта; конфликтология

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.2 Методы урегулирования конфликтов

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 8.3 Отработка урегулирования конфликтов

Теория: техника самообороны;

Практика: отработка урегулирования конфликтов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 9. Вербальные и невербальные признаки агрессии

Цель: ознакомить обучающихся со способами передачи информации.

Тема 9.1 Понятие агрессии; вербальные и невербальные способы коммуникации;

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 9.2 Признаки агрессии на вербальном уровне, признаки агрессии на невербальном уровне

Теория: классификация систем и средств самообороны;

Практика: тренинг по демонстрации видов агрессий.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 10. Методы и средства поддержания в оптимальной физической форме

Цель: раскрыть понятие оптимальной физической формы и методов её поддержания.

Тема 10.1 Понятие здорового образа жизни и оптимальной физической формы

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Тема 10.2 Методы поддержания оптимальной физической формы

Теория: активная и пассивная самооборона

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 11. Настольные игры как средство моделирования экстремальных ситуаций

Цель: моделирование экстремальных ситуаций посредством настольных игр.

Тема 11.1 Типы и разновидности настольных игр

Теория: типы и разновидности настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 11.2 Проведение настольных игр

Практика: проведение настольных игр

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 12. Боевые дистанции, сектора и зоны

Цель: раскрытие терминов боевых искусств.

Тема 12.1 Боевые дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах

Теория: понятие о боевой дистанции, сектор и зона в различных боевых искусствах; исторические и современные примеры.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 12.2 Исторические и современные примеры

Практика: самостоятельный и коллективный разбор поединков последователей боевых искусств.

Форма работы: групповое занятие, коллективная, индивидуальная работа.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Раздел 13. Манера ведения боя

Цель: раскрытие терминов боевых искусств.

Тема 13.1 Понятие о манере ведения боя или поединка

Теория: понятие о манере ведения боя или поединка, индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 13.2 Индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Теория: понятие о манере ведения боя или поединка, индивидуальные особенности ведения боя и способы противодействия им.

Практика: самостоятельный и коллективный анализ различных поединков последователей боевых искусств.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Раздел 14. Энергозатраты в спорте и на улице.

Цель: знакомство обучающихся с понятием энергозатрат и сбалансированного питания.

Тема 14.1 Энергозатраты и калорийности пищи

Теория: понятие энергозатрат; понятие калорийности пищи; восполнение энергозатрат организма; гликемический индекс; разбор диет спортсменов.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 14.2 Энергозатраты организма и диеты

Теория: понятие энергозатрат; понятие калорийности пищи; восполнение энергозатрат организма; гликемический индекс; разбор диет спортсменов.

Практика: анализ учащимися своих энергозатрат в разрезе повседневной жизнедеятельности; составление сбалансированного пищевого рациона.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Раздел 15. Тактика ведения боя в спорте и на улице.

Цель: продемонстрировать отличие между личной дракой и спортивным поединком.

Тема 15.1 Отличие спортивного поединка от уличной драки

Теория: отличие спортивного поединка от уличной драки; тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке.

Практика: самостоятельный и коллективный анализ различных драк и спортивных поединков.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 15.2 Тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке

Теория: тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке.

Практика: самостоятельный и коллективный анализ различных драк и спортивных поединков.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Тема 15.3 Тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке

Теория: тактика поведения в уличной драке и спортивном поединке.

Практика: самостоятельный и коллективный анализ различных драк и спортивных поединков.

Форма работы: групповое занятие.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование

Раздел 16. Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр

Цель: научить разрешать конфликты посредством настольных игр.

Тема 16.1 Знакомство с настольными играми и конфликтами в них

Теория: знакомство с настольными играми и конфликтами в них.

Практика: моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр.

Форма работы: групповое занятие.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.
Тема 16.2 Моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр
Практика: моделирование конфликта и разрешение его посредством настольных игр.
Форма работы: групповое занятие.
Форма контроля: педагогическое наблюдение, свободное собеседование.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: сплотить коллектив посредством коллективных дел и мероприятий.
Практика: подготовка и проведение тематических мероприятий (День народного единства, День Великого стояния на реке Угре и др.)
Форма работы: коллективная работа.
Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов года.
Практика: организация и проведение итогового мероприятия. Общественно-полезный труд, проведение мониторинга.
Форма работы: групповое занятие.
Форма контроля: итоговое мероприятие.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- ✓ Методические разработки занятий;
- ✓ Контрольно – измерительные материалы итоговых занятий;
- ✓ Учебно-наглядные пособия, плакаты и видеоматериалы по темам «Обзор современных видов самообороны», «Знакомство с боевыми искусствами. Обзор и посещение секций», «Стратегия и тактика рукопашных схваток»
- ✓ Лекционный материал по темам: «Тактика ведения боя», «Конфликтология», «Правила поведения в ЧС», «Самооборона от древности до наших дней. Исторический обзор»;
- ✓ Раздаточный материал в виде карточек, листов персонажей для серии игр «Подземелья и драконы»;
- ✓ Компьютерные презентации.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа может быть реализована в любом достаточно просторном помещении при наличии:

- достаточного количество стульев, столов
- письменные принадлежности (авторучки, карандаши, точилки, ластик, бумага для записи);
- настольные игры (серия игр «Бэнг!», серия игр «Манчкин», «Плоский мир.Анк-Морпорк», серия игр «Подземелья и Драконы»);
- набор кубиков для серии игр «Подземелья и Драконы»;
- ноутбук или настольный компьютер для демонстрации мультимедийных материалов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

1. Греко-римская борьба: учебник для вузов физ. культуры / Под.общ. ред. А.Г. Семенова, М.В. Прохоровой. - М.: Сов.спорт, 2012. - 255 с.
2. Кара-Мурза С. Г. Манипуляция сознанием – М.: Эксмо, 2000. – 864с.
3. Самооборона: Учеб.пособие для вузов физической культуры / под ред. А.В.Тышлера. - М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 206с.
4. Санников В.А. Теоретическая подготовка боксёра: учеб.пос. /В.А.Санников,– Воронеж, ВГИФК, 2013. – 211с
5. Санников В.А. Теоретические и методические основы бокса: учеб.пос. /В.А. Санников, В.В. Воропаев. – М.: Физическая культура, 2011. – 272с
6. Теория и методика бокса: учебник / под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физ. культура, 2011 – 272с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – Изд-е 2-е испр. и доп. – М.: Сов. Спорт, 2014. – 464с.
8. Туманян, Г.С. Школа борьбы дзюдоистов и самбистов: учеб.пос. /Г.С.Туманян. – М.: Сов. Спорт, 2013. – 418с.
9. Тхэквондо. Теория и методика. Т.1. Спортивные единоборства. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва /Ю.А.Шулика, (и др.). – Ростов н/Д.: Феникс. 2012. – 800с.
10. Ударная техника рукопашного боя: учеб.пос. / под общ. ред. Е.Н. Захарова. – М.: Культура и традиции, 2013. – 352с.
11. Фадеев И. Нарды - игра тысячелетий. Самоучитель – Пермь: Самиздат. 2011. – 152с.
12. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: учеб.пос. / Ю.А. Шахмурадов, В.М. Грузных, Б.А. Подливаев. - М.: СпортПресс, 2015. – 327с.
13. Шулика Ю.А. Дзюдо: учеб.пос. / Ю.А. Шулика. – Краснодар: Краснодарское кн. изд., 2010. – 417с.
14. Элашвили В. И. Парикаоба. Хевсурское фехтование – Тбилиси: ГрузМедГиз, 1956. – 93с.
15. Информационный ресурс: Паблик в VK «Копилка знаний о ФЕХТОВАНИИ. Фехтование, Fencing» https://vk.com/fencing_all
16. Информационный ресурс: Российский научно-просветительский портал antropogenez.ru/
17. Информационный ресурс: Электронная версия журнала «Мир Фантастики» <https://www.mirf.ru/issue-list/>
18. Информационный ресурс: Youtube-канал «StyletRussian», плейлист «Учёные против мифов» <https://www.youtube.com/playlist?list=PLYkAk3z5UqPJ9MkxhxDScWnlsuOvk21n3>
19. Информационный ресурс: Youtube-канал «Боевые Ботаники» <https://www.youtube.com/channel/UC0kK-TB8aGArHenU1E9Wr9Q>
20. Информационный ресурс: Youtube-канал «Вечерние Кости» <https://www.youtube.com/channel/UCETKVT-Uj-gAqdSTd2YNaMg>
21. Информационный ресурс: НаукаPRO <https://www.youtube.com/channel/UClk8C-ve3vb96jSqlT05wA>
22. Информационный ресурс: <https://dungeon.su/>
23. Информационный ресурс: <http://dm-stuff.ru/generator-characters/>
24. Информационный ресурс: <https://phenomen.github.io/dnd5ru/>

Список для обучающихся:

1. Зайчиков А.С. Самозащита на улице: Учеб.пос. / А.С. Зайчиков. – СПб.: 2012 .Нева. – 262с.
2. Короновский, В.Н. Защита и нападение / В.Н. Короновский, М.Я. Яковлев, - М.: Гранд-Фаир. - 2015. - 349 с.
3. Медведев В.Д. Боевая машина / В.Д. Медведев. – М.: Олма-Пресс, 2011. – 153с.
4. Плужник Е.В. Гражданская система самообороны ГРАС: Программа /Е.В.Плужник. – Воронеж: изд-во ВОИПКРО, 2015. – 58с.
5. Путин, В.В. Дзюдо: история, теория, практика: учебно-метод. пос. / В.В. Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. – М.: Олма-Пресс, 2011. – 164с.
6. Шитов, В.К. Бокс: техника боя: метод.пос. / В.К. Шитов. – М.: Изд-во ФАИР, - 2011 – 464с.
7. Информационный ресурс: Паблик в VK «Копилка знаний о ФЕХТОВАНИИ. Фехтование, Fencing» vk.com/fencing_all
8. Информационный ресурс: Российский научно-просветительский портал antropogenez.ru/
9. Информационный ресурс: Электронная версия журнала «Мир Фантастики» <https://www.mirf.ru/issue-list/>
10. Информационный ресурс: Youtube-канал «StyletRussian», плейлист «Учёные против мифов» <https://www.youtube.com/playlist?list=PLyAk3z5UqPJ9MkxmdScWnlsuOvk21n3>
11. Информационный ресурс: Youtube-канал «Боевые Ботаники» <https://www.youtube.com/channel/UC0kK-TB8aGArHenU1E9Wr9Q>
12. Информационный ресурс: Youtube-канал «Вечерние Кости» <https://www.youtube.com/channel/UCETKVT-Uj-gAqdSTd2YNaMg>
13. Информационный ресурс: НаукаPRO<https://www.youtube.com/channel/UC1k8C-ve3vb96jSqlT05wA>
14. Информационный ресурс: <https://dungeon.su/>
15. Информационный ресурс: <http://dm-stuff.ru/generator-characters/>
16. Информационный ресурс: <https://phenomen.github.io/dnd5ru/>

Список для родителей:

1. Стазаев Г.П. Техничко-тактическая подготовка в самообороне на основе четырехкомпонентной контратаки / Г.П. Стазаев // Интеграционные процессы и инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Монография - Тула: ТГПУ. – 2012. – С. 64 -72.
2. Стазаев Г.П. Алгоритмизация технико-тактической подготовки в самообороне / Г.П. Стазаев, В.П. Жидких // Физическая культура, спорт, здоровье в современном обществе //Сб. науч. статей Всероссийской научно-практич. конференции с международным участием. – Воронеж: Науч. Книга 2012.
3. Стазаев Г.П. Обучение тактике ведения схватки в борьбе самбо / Г.П. Стазаев, А.С. Санникова // Физическая культура, спорт, здоровье в современном обществе: Сб. науч. статей Всероссийской научно-практич. Конференции. – Воронеж: Науч. Книга 2012. – С. 73 - 81.
4. Стазаев Г.П. Воспитание силовой выносливости в самообороне / Г.П. Стазаев // Сборник трудов ВГИФК 2011. – Воронеж: Научная книга, 2011. – С. 67-72.
5. Стазаев Г.П. Психологическая подготовка в самообороне. / Г.П. Стазаев, В.М.Дудкин // Сб. Научные труды ВГИФК (проблемы, задачи, решения) за 2009-2010 годы. - Воронеж: Научная книга, 2010. – С. 60-67.
6. Школьников, Р.А. Самбо - вольная борьба в одежде: Сборник / Р.А. Школьников, Н.М. Галковский, А.А. Харлампиев. - М.: Гранд-Фаир, 2011. - 541 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

Мониторинг результатов по программе

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	январь		май	
		1	2	1	2

Критерии 1 года обучения:

1. уровень знаний основной информации по технике безопасности, гигиене, прикладной анатомии и физиологии;
2. уровень знаний истории и содержания традиционных воинских искусств (бокс, самбо, каратэ).

Критерии 2 года обучения:

1. уровень знаний истории и содержания нетрадиционных отечественных систем боя (стили Кадочникова, Сенчукова, Медведева, Грунтовского, Шестакова);
2. уровень знаний истории и принципов работы холодного оружия и защитного снаряжения.

Критерии с 3 по 10 год обучения:

1. уровень знаний юридических аспектов самообороны;
2. уровень знаний методов и способов манипуляции сознанием и пропаганды.

Низкий уровень – Н

Средний уровень – С

Высокий уровень – В

Критерии оценки результатов:

Высокий уровень (В): отлично разбирается в истории боя и юридических аспектах самообороны, умеет отличать виды традиционных и нетрадиционных боевых искусств, легко распознает мимику агрессивно настроенного человека, может быстро избежать или нейтрализовать конфликтные ситуации, знает основную информацию по технике безопасности, гигиене, прикладной анатомии и физиологии, легко выражает свое личное мнение и уважает мнение других.

Средний уровень (С): знает историю боя и юридических аспектов самообороны с некоторыми недочетами, знает виды традиционных и нетрадиционных боевых искусств, но немного затрудняется в их различии, распознает мимику агрессивно настроенного человека, может быстро избежать или нейтрализовать конфликтные ситуации, знает основную информацию по технике безопасности, гигиене, прикладной анатомии и физиологии, легко выражает свое личное мнение и уважает мнение других.

Низкий уровень (Н): слабые теоретические знания, пассивен, не проявляет интерес к предмету.

Приложение № 2
от «1» июня 2022 г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 20
от «26» августа 2022г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Общение в экстремальных ситуациях» (теория)**

*Возрастная категория: 14-30 лет
Срок реализации – 10 лет
Педагог дополнительного образования:
Широков Владимир Николаевич
Год разработки: 2019*

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Пояснительная записка	<p>Изменены и дополнены условия проведения мониторинга результатов обучения по программе: Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none">• вводный контроль (сентябрь);• промежуточная/итоговая аттестация (май) [с. 5] <p>Вводный контроль определяет уровень знаний, умений и навыков обучающихся на начало учебного года. Целью входного контроля является: изучение мотивации обучающегося к занятиям определенным видом творчества, оценка уровня первичной теоретической и практической подготовки в выбранной области деятельности.</p> <p>В ходе промежуточной аттестации осуществляется оценка уровня достижений учащихся, заявленных в образовательной программе по итогам очередного учебного года. Промежуточная аттестация проводится в форме педагогической диагностики знаний, умений, навыков учащихся по уровням (высокому, среднему и низкому).</p>

		<p>В ходе итоговой аттестации осуществляется оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной образовательной программы по завершении всего образовательного курса этой программы в целом.</p> <p>Формы и методы контроля/аттестации, содержание материала контроля определяются педагогом дополнительного образования на основании содержания программы.</p>
2.	Список литературы и информационных источников	<p>Добавлен список литературы для педагога:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Абрамова Г.С. Практикум по возрастной психологии.: Учеб. пособие для студентов студ. вузов. М.: Академия, 1999. 2. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. - М., 2007. 3. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
3.	Приложение к программе	Изменены и дополнены условия проведения мониторинга результатов обучения по программе в приложении 1

Приложение к программе

Приложение 1

Мониторинг результатов обучения по программе

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	Вводный контроль		Промежуточная/ итоговая аттестация	
		1	2	1	2

По результатам промежуточной и итоговой аттестаций педагог дополнительного образования анализирует итоги реализации программы по следующим критериям:

Промежуточная /итоговая аттестация (анализ)

№ группы	Количество обучающихся в группе	Уровень подготовленности	Количество обучающихся по уровням подготовленности (чел/%)

Критерии оценки результатов:

Высокий уровень - 90-100% полностью освоивших программу;

уровень выше среднего - 70-80% освоивших программу;

Средний уровень - 50-60% освоивших программу;

уровень ниже среднего - 30-40% освоивших программу;

Низкий уровень - 0-20% освоивших программу

